

Intervenção Psicoterapêutica em Paciente com Sintomas de Burnout

Autor(es)

Heron Flores Nogueira

Patricia Maria Da Silva

Thiago Bezerra Libânio De Araújo

Edvânia De Almeida Oliveira Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA



Introdução

Este projeto de Estágio Específico I, tem como tema central o Burnout e suas dificuldades diagnósticas, levantando-se como informações importantes de tratamento os contextos sociais e econômicos e familiares da cliente e utilizando-se da psicoterapia cognitivo comportamental (TCC). Uma vez que a TCC se concentra em identificar e mudar as crenças, os pensamentos automáticos e comportamentais negativos podem estar atrapalhando o bem-estar, a saúde mental e até mesmo os resultados.

A aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da depressão, com sua eficácia comprovada, permite que o terapeuta conduza o paciente a acessar crenças e regras a partir dos dados ambientais e mnemônicos fornecidos pelo próprio paciente (6). O indivíduo depressivo traz esses dados saturados de erros de lógica e comportamentos disfuncionais (7).

Objetivo

OBJETIVO GERAL DOS ATENDIMENTOS

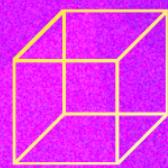
O objetivo principal dos atendimentos foi reduzir o sofrimento ao qual a cliente está sendo submetida, até a remissão dos sintomas de burnout, usando o tratamento com a Terapia Cognitiva Comportamental e suas ferramentas como o trabalho com o sistema de crenças disfuncionais.

Material e Métodos

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A TCC tem demonstrado bastante eficácia e regularidade nos tratamentos que se baseiam em ansiedade e em depressão, que são sintomas correlatos ao Burnout, além de inúmeros estudos que validam sua efetividade. Onde pensamentos disfuncionais, incluindo os pensamentos automáticos, são a base de construções de estados emocionais e de sofrimentos que podem causar grandes dificuldades no viver do indivíduo. Estes pensamentos automáticos são a realização de crenças intermediárias e centrais sobre si e sobre o ambiente em que se vive.

A Terapia Cognitivo-Comportamental centra-se nos problemas que estão sendo apresentados pelo paciente quando este procura a terapia, sendo que seu objetivo é ajudá-lo a aprender novas estratégias para atuar no ambiente de forma a promover mudanças necessárias.



Resultados e Discussão

7.1 Sessão 1: Na primeira sessão de psicoterapia, a cliente apresentou estado de humor rebaixado com apatia na demonstração de emoções, apresentava vestimentas adequadas com tons escuros, suas expressões faciais apresentavam uma tristeza e cansaço contínuo. Em seus primeiros relatos, M. L. descreveu que não tem mais vontade nem forças para ir trabalhar. Quando chega a tarde de domingo, uma grande tristeza se abate sobre ela, pois tem a certeza de que a semana que se inicia amanhã será ainda pior que a anterior. Relatou que sente muita falta da mãe, do carinho e do amor que recebia dela, mas sobretudo, sente falta de dividir as responsabilidades de administração do lar com ela. Que não está sendo nada fácil conviver com a figura masculina do pai e todas as suas cobranças. Diz que sempre teve preconceito com psicólogos e psiquiatras, mas que uma colega do trabalho havia insistido muito para que ela procurasse ajuda profissional. Ao ser perguntada sobre o que ela achava que era a terapia

Conclusão

Busquei neste conjunto de atendimentos um trabalho de intervenção junto a uma paciente com sintomas de Burnout, com acompanhamento presencial semanal com duração de seis sessões, trabalhando a abordagem Cognitiva Comportamental, com acolhimento, escuta ativa e respeitando todos os termos do código de ética profissional do psicólogo.

Percebi que essa atuação permitiu uma aproximação com a realidade da pessoa com Burnout através uso da Teoria Cognitivo Comportamental no acolhimento da paciente. Pude trabalhar crenças e pensamentos disfuncionais relatadas neste caso.

Referências

BAHLS, Saint Clair; NAVOLAR, Ariana Bassetti Borba. Terapia cognitivo-comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos. Rev Eletrônica Psicol, v. 4, 2004.

DA SILVA FILHO, Francisco Ferreira et al. O PAPEL DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL (TCC) NO TRATAMENTO DO ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO. Epitaya E-books, v. 1, n. 57, p. 49-78, 2024.

MASCARENHAS, Vitor Souza. Terapia cognitivo-comportamental no tratamento da depressão: relato de experiência. Revista Sociedade Científica, v. 7, n. 1, p. 651-656.

RANGÉ, Bernard, et al. Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria. Porto Alegre, Artmed, 2001.

SOUZA, Lúcia Fabíola Sobreira Costa de, e BEZERRA, Martha Maria Macedo. Síndrome de Burnout e os Cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental. Id on line, Revista Multidisciplinar e de Psicologia v. 13 n. 47 (2019)

TEODORO, Gleciâne. COMPREENDENDO A SÍND

